



In die Schule, fertig, los!

Tipps und Informationen – klimafreundlich, ökologisch und fair



Liebe Eltern, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Schulanfängerinnen und Schulanfänger,

bald ist es so weit: die Einschulung steht bevor und damit der Beginn eines neuen Lebensabschnitts im Alltag vieler Familien. Vor euch, Kindern, liegt eine spannende Zeit, in der ihr viel Neues entdecken, Freundschaften schließen und wichtige Dinge erlernen werdet – lesen, schreiben, rechnen und so viel mehr!

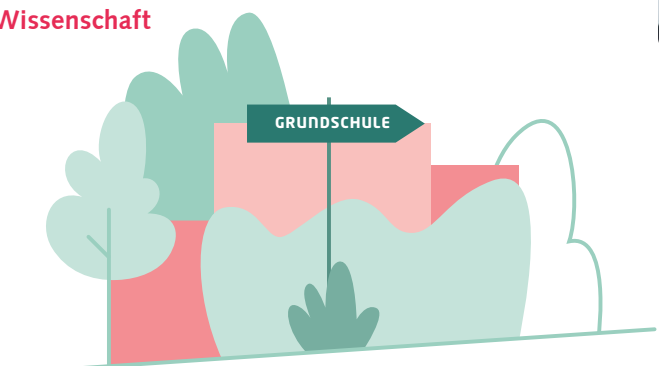
Auch zu unserer Umwelt und der Frage, wie man unser Klima schützen kann, werdet ihr in den kommenden Jahren einiges erfahren. Themen, die vielen Kindern, Eltern und Lehrkräften schon jetzt am Herzen liegen und die an den Schulen häufig mit engagierten Projekten und Aktionen seitens der Schüler*innen und Lehrer*innen begleitet werden.

Mit dieser Broschüre möchten die gemeinnützige Klimaschutzagentur energiekonsens, die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft und der Senator für Kinder und Bildung sowie unterschiedliche Klimaschutzpartner Sie bzw. euch einladen, den Schulstart von Anfang an nachhaltig zu gestalten und sich von den Tipps und kreativen Ideen in diesem Heft inspirieren zu lassen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und einen guten Schulstart!

Henrike Müller
Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft

Mark Rackles
Senator für Kinder und Bildung





Inhalt

Pausenbrot & Co: Gesund & lecker frühstücken 6

Tipps für einen guten Start in den Tag

Gesund, nachhaltig & lecker: Schulverpflegung im Land Bremen 7

Verpflegungsangebot an Bremer Schulen

Frische-Finder 8

Regionales und saisonales Obst und Gemüse

Der Arbeitsplatz zuhause 10

Worauf bei Schreibtisch und -stuhl geachtet werden sollte

Wohlfühlklima im Kinderzimmer 11

Frische Luft und angenehme Temperatur zuhause

Der Schulweg: Sicher & in Bewegung 12

Ob zu Fuß oder mit dem Rad

Schulranzen - leicht & leuchtend 14

Auswahltipps für Bequemlichkeit und Sicherheit

Basteln & Malen 15

Schadstoffe vermeiden

Im Federmöppchen 16

Unbedenkliche und langlebige Utensilien

Papier 17

Recyclingpapier kann mehr

Trennen ist gut - vermeiden ist besser 18

Mehrweg statt Einweg

Wo gibt es was? 19

Auswahl an Bezugsadressen für nachhaltiges Einkaufen

Gemeinsam für die Zukunft: Unsere Schule wird Klimaschule! 21

Leitfaden für Schulen zur Klimaneutralität

3/4plus - Clevere Energie- und Wassernutzung in Bremer Schulen 22

Mitmachaktionen an Bremer Schulen

Klimaschutz für die ganze Familie 24

Was jede Familie zuhause tun kann

energiekonsens 25

Über uns

Impressum 26

Partner*innen & Akteure für Klimaschutz im Land Bremen 27

Weitere Initiativen zum Informieren und Mitmachen





Pausenbrot & Co: Gesund & lecker frühstücken

Nach der Nachtruhe brauchen die Kinder ein vollwertiges Frühstück mit Vitaminen und Mineralstoffen. Das alles liefern naturbelassene Lebensmittel, die lecker schmecken, zum Kauen anregen und auch noch preisgünstig sind. Am Schönsten ist es, gemeinsam den Tag zu beginnen und dafür ausreichend Zeit einzuplanen – so erfahren Sie vielleicht auch noch etwas aus dem Alltag der Kinder.

Gesunde Zwischenmahlzeit

Damit sich ein Kind den ganzen Vormittag konzentrieren kann, braucht es ein gesundes und gehaltvolles Pausenbrot in der Schule. Unschlagbar ist ein appetitlich verpacktes, selbst zusammengestelltes Pausenfrühstück. Fragen Sie Ihr Kind, was es gerne mag.

Herzhaft

Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Käse, herzhaften vegetarischen Aufstrichen, (Räucher-)Tofu oder mit frischen Kräutern.

Frisch

Frisches Gemüse und Obst zum Knabbern, je nach Saison zum Beispiel kleine Tomaten oder Stücke von Apfel, Gurke, Möhre oder Kohlrabi. Mit einem Wellenschneider werden Obst- und Gemüsestücke für Kinder attraktiver und können selbst von den Kleinsten geschnitten werden.

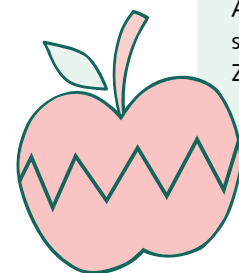
Durstlöschend

Wasser (gern frisch aus dem Hahn), Saftschorlen, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees löschen prima den Durst!

Geld für das Pausenbrot mitzugeben ist nicht optimal. Die Auslagen am Kiosk und beim Bäcker auf dem Schulweg enthalten meist zuviel Zucker und Fett – das macht träge.

Es geht auch ohne:

- Limonade
- gesüßte Tees
- Getränke mit viel Zucker
- Süßigkeiten
- süße Brotaufstriche
- süße Snacks
- Weißmehlprodukte
- Törtchen und ähnliches



Pausenbrotdose

Geeignete Verpackungen für Pausenbrot und Getränke sind wiederverwendbare Frühstücksdosen, Flaschen oder Becher aus Kunststoff, die man gut verschließen kann. Alternativ gibt es spülmaschinenfeste, rostfreie Frühstücksdosen aus Metall. Frühstückstüten aus Papier können auch ihren Zweck erfüllen. Wegen der schlechten Ökobilanz bitte keine Aluminiumfolie verwenden!

Power-Snack für kluge Köpfe!

Joghurt oder vegane Joghurt-alternative in dichte Transportdose oder ein Schraubglas geben, darüber Haferflocken, Nüsse und geschnittenes Obst oder Beeren schichten. Schon am Abend vorbereiten und im Kühlschrank quellen lassen. Löffel mitgeben und eventuell auch eine Tüte für den schmutzigen Löffel.



Idee: Der Zauber-Apfel

Apfel waschen und das Gehäuse mit einem Apfellochstecher entfernen. Anschließend den Apfel mit einem scharfen Messer rundherum mit einem Zickzack-Schnitt versehen. Zieht man den Apfel auseinander, hat man zwei Hälften in Kronenform.

Gesund, nachhaltig & lecker: Schulverpflegung im Land Bremen

Viele Schüler*innen verbringen den größten Teil des Tages in der Schule und sind damit auf ein gutes Verpflegungsangebot angewiesen. Eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung sorgt nicht nur für Wohlbefinden, sondern unterstützt auch die Konzentration und Lernfähigkeit.

**BIOStadt
BREMEN**

Seit 2015 ist Bremen **BioStadt** und fördert den Einsatz von Bio-Lebensmitteln in öffentlichen Einrichtungen und unterstützt den Wandel zu einer nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung.



Zur Ernährungsstrategie
für das Land Bremen

Damit jedes Kind im Land Bremen von einer hochwertigen und nachhaltigen Schulverpflegung profitieren kann, stehen verschiedene Angebote zur Verfügung.

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Die **Vernetzungsstelle Schulverpflegung (VNS)** Bremen berät im Auftrag des Senators für Kinder und Bildung Schulen, Schüler*innen und Eltern bei allen Fragen zu einer leckeren, qualitativ hochwertigen, nachhaltigen und gesundheitsfördernden Schulverpflegung.

Durch enge Zusammenarbeit mit Schulen, Verwaltung und Caterern trägt die Vernetzungsstelle dazu bei, gesunde Ernährung fest im Schulalltag zu verankern. Für Kochaktionen im Unterricht verleiht die VNS eine mobile Küche, die fächerübergreifend eingesetzt werden kann.



Zur Website der
Vernetzungsstelle

FORUM KÜCHE

Das **Forum Küche** ist das Bremer Kompetenzzentrum für nachhaltige Ernährung und ein Unterstützungsangebot für alle Einrichtungen, die auf eine gesunde und nachhaltige Verpflegung umstellen wollen.

Ziel ist es, Kita- und Schulküchen durch Fortbildungen und Coachings zu unterstützen, einen höheren Bio-Anteil zu erreichen, mehr regionale und saisonale Produkte einzusetzen und die Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einzuhalten.

Zielgruppe der Vor-Ort-Beratungen und Fortbildungen sind vor allem die Menschen, die täglich in der Gemeinschaftsverpflegung im Land Bremen arbeiten: Köch*innen, Küchenleiter*innen, Spül- und Ausgabekräfte. Aber auch Einrichtungsleitungen und pädagogische Fachkräfte sind angesprochen.



Zur Website vom
Forum Küche



Kontakt

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Tel. 0421/361-51527
VNS-VerpflegungSchuleKita@
vhs-bremen.de

Forum Küche

Tel. 0421/361-51527
forumkueche@vhs-bremen.de



Frische-Finder: Der Saisonkalender für den klimafreundlichen Einkauf

Dieser Kalender zeigt, wann Obst und Gemüse bei uns im Nordwesten gerade Saison hat und deshalb klimafreundlich und frisch eingekauft werden kann. So fällt es leicht, frische und klimafreundliche Produkte auszuwählen – sei es in der Schulküche, im Unterricht oder beim Einkauf zu Hause.

Ein Blick in den Kalender zeigt, wann die Haupt-Erntezeiten für die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten bei uns sind. Mit drei Kategorien gibt er eine Orientierung. Obst und Gemüse aus der Haupt-Erntezeit oder aus geschütztem Anbau (unter Folie ohne Heizung) sind besonders gut.

Regional und saisonal

Bei der Herstellung, Verarbeitung, dem Verkauf und Kochen von Lebensmitteln entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie CO₂. Wer saisonal einkauft, tut etwas Gutes für das Klima, unterstützt die Landwirtschaft in der Region und bekommt Lebensmittel, die besonders aromatisch und vielfältig sind.

Warum?

- Gewächshäuser werden nicht beheizt
- Lebensmittel müssen nicht gekühlt werden
- Es sind nur kurze Transportwege nötig

Der Frische-Finder hilft dabei, diese Vorteile im Alltag ganz unkompliziert zu nutzen – für leckere Mahlzeiten und mehr Bewusstsein für gute Ernährung.



Der Frische-Finder ist online hier zu finden

Checkliste für den Einkauf

Etikett lesen oder fragen

Viele Händler bieten Produkte aus der Region an.

Anbau und Transportwege prüfen

Ware aus der Nähe ist besser als Obst und Gemüse, das mit dem Flugzeug kommt.

Nur selten genießen

Per Flugzeug transportierte Waren und Produkte aus beheizten Gewächshäusern.

Regelmäßig den Wochenmarkt besuchen

Hier gibt es Lebensmittel, oft direkt vom Erzeuger die unverpackt sind. Ein Stoffbeutel hilft beim Transport des Einkaufs.

Tipps für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung

Weniger Fleisch

Lieber Fleisch aus guter Haltung in hoher Qualität essen, aber dafür seltener. Denn Fleisch verursacht viel CO₂.

Mehr Gemüse statt Fleisch, Eier und Milchprodukte

Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sowie Gemüse essen. Pflanzenbasierte Ernährung ist gesund und klimafreundlich.

Frische Lebensmittel bevorzugen

Mahlzeiten aus frischen, regionalen Lebensmitteln sind klimafreundlich, gesund und günstiger als Fertigprodukte.

Klimafreundlich unterwegs

Am besten den Weg zum Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.

Bioprodukte wählen

Der ökologische Anbau hat weniger schädliche Umweltauswirkungen. Daher auf Bio-Siegel achten.

Fair kaufen

Bei allem, was nicht regional verfügbar ist, zum Beispiel Bananen, Schokolade oder Kaffee Produkte aus Fairem Handel wählen.

Selbst anbauen – auch ohne Garten

Kräuter, Salate oder Sprossen kann man auf Balkon oder Fensterbank selbst anbauen. Das ist frisch, macht Spaß und spart Geld.

Früchte aus der Region

Obstsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Birnen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brombeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Erdbeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Heidelbeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Himbeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Johannisbeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Kirschen, sauer					●	●	●	●	●	●	●	●
Kirschen, süß					●	●	●	●	●	●	●	●
Mirabellen					●	●	●	●	●	●	●	●
Pflaumen					●	●	●	●	●	●	●	●
Quitten					●	●	●	●	●	●	●	●
Stachelbeeren					●	●	●	●	●	●	●	●
Zwetschgen					●	●	●	●	●	●	●	●

Salate und Kräuter aus der Region

Salatsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blattsalate*					●	●	●	●	●	●	●	●
Eisbergsalat					●	●	●	●	●	●	●	●
Endivien					●	●	●	●	●	●	●	●
Feldsalat					●	●	●	●	●	●	●	●
Postelein					●	●	●	●	●	●	●	●
Radiccio					●	●	●	●	●	●	●	●
Romana					●	●	●	●	●	●	●	●
Rucola					●	●	●	●	●	●	●	●
Garten- und Küchenkräuter					●	●	●	●	●	●	●	●
Bärlauch					●	●	●	●	●	●	●	●

* Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo rosso/verde, Batavia

Gemüse aus der Region

Gemüsesorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen, grün												
Brokkoli												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Erbsen, grün												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken: Salatgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauchzwiebeln												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree / Lauch												
Radieschen												
Rettich, weiß												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rokkohl												
Sellerie, Krielle												
Sellerie, Staupe												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												



Haupterntezeit/Freiland: wenig Klimabelastung
Niedriger Energiebedarf und CO₂-Ausstoß



Geschützter Anbau: wenig Klimabelastung
Folientunnel und unbeheizte Gewächshäuser verringern die Kulturzeiten.



Lagerware: wenig bis mittlere Klimabelastung
Erhöhter CO₂-Ausstoß bei Kühlung von Lagerhäusern



Gewächshaus beheizt: hohe Klimabelastung
Hoher CO₂-Ausstoß bei Heizung, besonders bei niedrigen Außentemperaturen



Der Arbeitsplatz zuhause

Zum Auswendig lernen oder zum Lesen kann man es sich gemütlich machen – in der Sofaecke, dem Sessel oder ganz kuschelig im Bett. Für's Schreiben, Rechnen oder Zeichnen brauchen Kinder einen richtigen Arbeitsplatz, an dem sie möglichst ungestört und bequem arbeiten können – der Handschrift und dem Rücken zuliebe.

Der Tisch

Höhe & Neigung

Der Tisch sollte sich individuell in der Höhe einstellen lassen. Dann passt er für viele Jahre zu Ihrem Kind. Die Tischplatte sollte sich in mehreren Stufen oder stufenlos schräg stellen lassen. Gut, wenn das möglichst einfach funktioniert. Wichtig ist das vor allem beim Lesen, für Schreibübungen und zum Zeichnen.

Tiefe

Schon Grundschüler*innen nutzen Computer. Auch wenn Laptop oder Tablet wenig Platz benötigen, lohnt es sich, eine tiefere Platte mit mindestens 80 cm auszuwählen. So passen auch Bücher, Hefte und Malutensilien mit auf den Tisch. Praktisch sind Tische mit geteilter Tischplatte, bei der ein Teil feststeht.

Der Stuhl

Ausprobieren & Anpassen

Erst probesitzen, dann einkaufen. Sitzhöhe und -tiefe sollten verstellbar sein. Sinnvoll sind auch variable Armstützen. Bei billigen Stühlen werden sie oft fest montiert.

Rückengerecht

Gut sitzt es sich mit ergonomisch geformtem Rückenpolster oder einer höhenverstellbaren Beckenrandabstützung (auch Lordosstütze genannt).

Gut abgestimmt

Kniehöhe & Ellenbogenhöhe

Die Sitzfläche des Stuhls sollte etwa auf Kniehöhe Ihres Kindes eingestellt werden. Die Füße stehen dann flach auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90 Grad oder mehr. Zum Anpassen der Tischhöhe an die Ellenbogenhöhe, lässt Ihr Kind im Sitzen die Oberarme locker hängen. Dann die Unterarme anwinkeln und auf die Platte legen, Ober- und Unterarme bilden nun ebenfalls einen Winkel von 90 Grad oder mehr.

Lümmeln

Langes Stillsitzen belastet die Wirbelsäule. Also öfter mal die Sitzposition wechseln: mal aufrecht, mal angelehnt, mal nach vorne gebeugt, mal zurückgelehnt. In den kleinen Pausen zwischendurch Aufstehen und einige Schritte gehen.

Licht

Eine Schreibtischlampe sorgt für gutes Licht. Bei einer Deckenlampe fallen meist Schatten auf Hefte und Bücher. Sehr sparsam und klimafreundlich wird es mit LEDs.

i Tipp: Gebraucht kaufen

Hochwertige Schreibtische und -stühle sind so robust und haltbar, dass sie oft gut wieder verkauft werden können. Somit können Sie auch gute Gebraucht Möbel kaufen. Auch bei elektronischen Geräten, kann auf gebrauchte Geräte zurückgegriffen werden (refurbished).

Wohlfühlklima im Kinderzimmer

Ein schönes Kinderzimmer macht Kinder stolz. Dort wird geschlafen, oft auch gespielt oder an den Hausaufgaben gearbeitet. Fehlen nur noch frische Luft und angenehme Temperaturen zum rundum Wohlfühlen.

Lüften

Lüften ist wie Zähneputzen, mehrmals täglich muss schon sein:

- morgens nach dem Aufstehen
- nach der Schule
- vor dem Schlafen gehen

Dabei sollte das Fenster ganz geöffnet werden (Stoßlüften). Auch Durchzug sorgt schnell für einen kompletten Luftaustausch.

Im Winterhalbjahr

Lüften

- ist es draußen kalt, reichen schon 5 Minuten kräftig lüften (mindestens 3x täglich)
- die frische, trockene Luft wird schnell wieder warm
- auch bei Regen und Nebel lüften!

Heizen

- tagsüber: 20 - 21 Grad (Thermostatventil etwa Stufe 3)
- nachts: 16 - 18 Grad (etwa Stufe 2)
- auch wenn keiner da ist: die Heizung nicht ganz ausstellen (etwa Stufe 2)
- während des Lüftens die Heizung ausstellen

An heißen Sommertagen

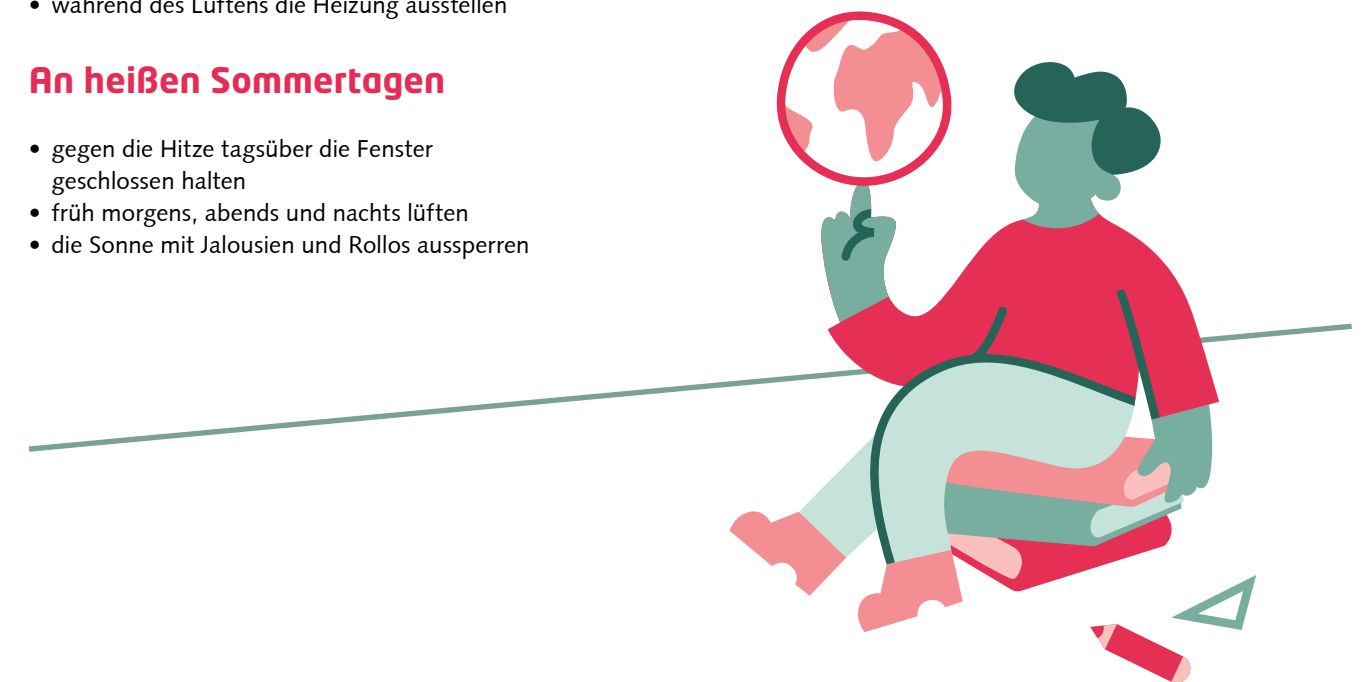
- gegen die Hitze tagsüber die Fenster geschlossen halten
- früh morgens, abends und nachts lüften
- die Sonne mit Jalousien und Rollos aussperren

Wohnklima lässt sich messen

Ein Hygrometer misst die Feuchtigkeit in der Raumluft. Sie sollte im Kinderzimmer zwischen 40 Prozent und maximal 60 Prozent liegen. Geräte, die gleichzeitig die Temperatur messen können, heißen Thermo-Hygrometer.

i Tipp: Kein Kipp!

Kein „Kipp“ in der Heizperiode! Der Luftaustausch dauert viel zu lange. Heizenergie wird verschwendet, die Fensternischen kühlen aus und die Schimmelgefahr steigt.



Der Schulweg: Sicher & in Bewegung

Der Weg von und zur Schule wirkt oft gefährlich und weit. Vielen erscheint deshalb das Auto als die beste Lösung dafür. Doch gerade darin lauern die größten Gefahren. Wer hingegen auf die eigenen Füße setzt, laufend oder Pedale tretend, tut viel für die körperliche und geistige Fitness der Kinder. Wer sich vor dem Unterricht selbst bewegt, ist wacher und ausgeglichener. Ganz nebenbei lässt sich so auch noch das Klima schützen!



Mama und Papa als Vorbilder

Solange Kinder nicht so sicher mit dem Fahrrad und der Schwerkraft umgehen, um ihre Aufmerksamkeit auf den Verkehr zu lenken, helfen Verkehrsregeln wenig. In dieser Zeit lernen die Kinder durch tägliches „Abgucken“. Sie sollten deshalb so oft wie möglich mit Ihren Kindern gemeinsam unterwegs sein, zu Fuß und per Rad. Auf dem Weg zur Schule werden die Kinder nicht den Weg gehen oder fahren, den die Straßenverkehrsordnung vorschreibt, sondern jenen, den Sie als Eltern vorgelebt haben.

Auf dem Gehweg fahren?

Bis zum Alter von acht Jahren **müssen** Kinder auf dem Gehweg fahren. Und bis zum Alter von zehn Jahren **dürfen** sie auf dem Gehweg fahren.

Idee: Gemeinsam gehen

Bringen Sie Ihr Kind zu Fuß, mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Schule. Und wenn es gar nicht anders als mit dem Auto geht, setzen Sie Ihr Kind 200 Meter oder drei Kreuzungen vor der Schule ab. Oder tun Sie sich mit mehreren Eltern zusammen und begleiten Sie abwechselnd Ihre Kinder gemeinsam zur Schule („Schulwege-Express“). Das Kind sammelt so in Ihrer Begleitung nicht nur Erfahrungen im Straßenverkehr, sondern kann sich durch die Bewegung an der frischen Luft auch besser im Unterricht konzentrieren.

Besser mit Helm

Die meisten kleinen Stürze gehen glimpflich aus, ein Unfall mit anderen Verkehrsteilnehmenden kann jedoch schwerwiegender sein. Es gibt keine Helmpflicht und ein Helm verhindert auch nicht den Unfall. Er schützt aber den Kopf des Kindes. Wichtig dabei ist, dass der Helm richtig sitzt und Ihrem Kind auch optisch gefällt.

„Elterntaxis“ gefährden Kinder

Die ankommenden und abfahrenden Autos sind die Ursache Nr. 1 für Verkehrsprobleme und Unfälle vor den Schulen. Sowohl Kinder, die aus dem Auto aussteigen, als auch andere, denen die Sicht auf die Straße durch haltende Autos versperrt ist, sind gefährdet.

Früh übt sich

Unterstützen Sie Ihr Kind, üben Sie gemeinsam die Alltagswege zu Freund*innen oder zum Sport – zu Fuß oder mit dem Rad: Wo liegen potenzielle Gefahren und wie werden sie am Sichersten gemeistert. Beispielsweise können Sie ihnen zeigen, wo Autos aus einer Einfahrt kommen oder geradeaus fahrenden Radfahrer*innen beim Abbiegen die Vorfahrt nehmen können – selbst dann, wenn die Ampel grün zeigt.

Nur Mut: Ein Stück Freiheit

Das Fahrrad ist das erste Verkehrsmittel, das Kinder in eigener Verantwortung lenken. Es ermöglicht ihnen die Welt zu entdecken und zwar aus eigener Kraft und umweltneutral. Jede Fahrt mit dem Rad ist ein kleines Abenteuer. Ein Wagnis, weg von den Eltern, um nach der kleinen Reise wieder zurückzukehren und stolz das Erlebte zu berichten. Im Auto herrscht die klare Hierarchie von Fahrer*in, Beifahrer*in und denen auf dem Rücksitz. Mit dem Fahrrad jedoch hat jeder in der Gruppe eine ganz eigene Freiheit, mal langsamer mal schneller zu sein, die insbesondere Kinder genießen. Gönnen Sie Ihrem Kind die Freiheit.

KIDICAL MASS

Zweimal im Jahr, im Mai und September gibt es in Bremen eine Kidical Mass. Diese bunte und laute Kinder-Fahrrad-demo erobert für ein paar Stunden den Stadtraum und fordert kinder- und fahrradfreundliche Städte. Die Sicherheit von Kindern im Straßenverkehr muss im Mittelpunkt stehen und zwar durch breite, geschützte Radwege und sichere Kreuzungen, Tempo 30 innerorts und die Einrichtung von Schulstraßen.

Organisiert wird die Kidical Mass vom ADFC Bremen und gefahren wird mitten auf der Straße quer durch Bremen: Mit Fahrrädern, Laufrädern, Lastenrädern, im Anhänger oder auf dem Kindersitz. Ob Klein oder Groß – alle sind herzlich willkommen!



Infos zum Thema
auf der Website
bremen.adfc.de

Das Fahrradtraining an Bremer Schulen hilft Kindern, sicher im Straßenverkehr unterwegs zu sein. Lehrkräfte können dafür Unterstützung anfragen.



Weitere Infos sind
hier zu finden



Schulranzen - leicht & leuchtend

Moderne Schulranzen sind leicht, praktisch im Gebrauch und gut gepolstert. Auf dem Schulweg sind die Kinder sicher unterwegs, wenn auf der Schultasche ausreichend viel leuchtendes und rückstrahlendes Material aufgebracht ist.

Anprobieren

Auch wenn es ein Geschenk sein soll, nehmen Sie Ihr Kind zum Anpassen unbedingt mit. Denn Erstklässler*innen sind unterschiedlich groß und schwer. Lassen Sie mit und ohne dicke Jacke probieren und haben Sie ein paar Probebücher zum Füllen dabei. So merkt Ihr Kind gleich, ob etwas drückt oder scheuert.

Ein guter Ranzen bietet viele Einstellmöglichkeiten und ist gut gepolstert. Der Ranzen sollte immer mit beiden Schultergurten auf dem Rücken getragen werden. Der Schulranzen liegt dabei an beiden Schulterblättern an. Die Oberkante verläuft waagrecht und befindet sich auf der Höhe der Schultern. Da Kinder schnell wachsen, muss die Riemenlänge von den Eltern regelmäßig angepasst werden. Nur so kann die Belastung optimal verteilt werden.

Lieber nicht

Rucksäcke sind schick für die Freizeit, aber als Schultasche für Grundschüler*innen nicht geeignet.

Praktisch & nachhaltig

Geht mal eine Plastikschnalle kaputt, liefern die meisten Firmen Ersatz.

Tipp: Namensschild

Bringen Sie den Namen Ihres Kindes nur im Innern des Ranzens an. So können Fremde Ihr Kind nicht ansprechen und mit der Namensnennung Vertrauen gewinnen.

Sicher ist sicher

Große Reflexionsflächen machen einen Ranzen in der Dunkelheit sichtbar, aber nur wenn Scheinwerferlicht sie anstrahlt. Zusätzliche Flächen mit grellen Neonfarben sorgen dafür, dass Ihr Kind auch tagsüber, bei Sonnenschein oder Nieselregen, schon von Weitem zu sehen ist. Auch wenn ein Ranzen ohne Neon vielleicht hübscher aussieht, Katzenaugen oder reflektierende Streifen reichen nicht!



Fit und beweglich

Nach neueren Erkenntnissen sind schwere Schulranzen nicht für Haltungsschäden verantwortlich. Dafür wird der Rücken zu kurz belastet. Für einen gesunden Rücken und eine starke Muskulatur sind Bewegung und körperliche Fitness wichtig. Draußen spielen und toben, Sport treiben und zur Schule laufen, statt Eltern-Taxi – dann darf der Ranzen auch mal etwas mehr wiegen. Der Richtwert, dass ein Schulranzen nur zehn Prozent des Körpergewichts schwer sein sollte, ist damit überholt.

Dennoch:

Kein Kind sollte unnötige Sachen mit in die Schule schleppen. Überprüfen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig den Inhalt. Nicht alle Bücher müssen täglich mit und Spielsachen sollten zu Hause bleiben. Schwere Sachen gehören so dicht wie möglich an den Rücken, dabei hilft eine stabile Trennwand. Für Pausengetränke gibt es leichte und stabile Trinkflaschen aus Metall oder Kunststoff.

Test bestanden?

Stiftung Warentest und ÖKO-TEST kaufen regelmäßig Schulranzen ein und veröffentlichen ihre Testergebnisse. So manches Modell fällt bei der Sicherheit oder im Schadstofftest durch.

Basteln & Malen

Basteln und Malen macht Schulanfänger*innen großen Spaß. In den Schreibwarenabteilungen gibt es eine bunte Auswahl an Materialien. Doch nicht alle eignen sich gleich gut für die kleinen Künstler*innen.



Malkasten und Pinsel

Ganz wichtig ist ein stabiles Gehäuse, möglichst aus Metall oder stabilem Kunststoff. Wenn die Farbtöpfe einzeln austauschbar sind, lassen sich die Lieblingsfarben leicht und preiswert ersetzen und der Malkasten hält ewig. So beeindruckend ein „Doppeldecker“ aussieht, ein Schul-Malkasten hat zwölf wasserlösliche Farben. Daraus lassen sich viele Farben mischen. Mit guten Pinseln lässt sich besser malen. Bei Pinseln höherer Qualität ist der Stiel meist aus Holz (auch unlackiert).

Auch wenn es schwerfällt:

Deckweiß sollte möglichst nicht oder nur sparsam eingesetzt werden. Es kann allergieauslösende Substanzen enthalten.



Klebstoff

Meistens wird Papier geklebt. Ein Papier- oder Bastelkleber, der auf Wasserbasis hergestellt wird, reicht völlig aus. Kaufen Sie nur lösemittelfreie Kleber, wie Leime oder Kleister. Sehr praktisch, aber auch recht teuer sind Klebestifte. Die Stifte gibt es zum Nachfüllen, das spart Geld und Abfall. Lösemittelhaltige Kleber erkennen Sie an dem Gefahrensymbol mit der Flamme. Alleskleber oder Sekundenkleber gehören nicht in Kinderhände.

Idee: Kleister statt Kleber

Die preiswerte Alternative: Zum Basteln und für Pappmaché lässt sich auch einfach normaler Tapetenkleister für Papiertapeten (aus Methylcellulose) in kleinen Portionen anrühren. Im Schraubglas hält er sich etwa zwei Wochen.

Knete selbst gemacht

Mit Knetmasse für Kinder, die im Handel angeboten wird, kann in der Regel unbesorgt gebastelt werden. Aber haben Sie schon mal probiert, Knete selbst herzustellen? Dies geht ganz einfach und spart Verpackungsmüll.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g Salz
- 200 ml kochendes Wasser
- 2 EL Speiseöl
- 2 EL Zitronensäure
- flüssige oder pulverisierte Lebensmittelfarbe
- Kochtopf, Rührgerät, Rührschale

Zubereitung:

- Mehl und Salz in die Rührschüssel geben.
- Anschließend 2 EL Zitronensäure (flüssig oder als Pulver) daruntermischen – zusammen mit der Lebensmittelfarbe.
- Alle Zutaten kräftig miteinander vermischen. Parallel dazu 200 ml Wasser aufkochen.
- Mit dem Rührgerät auf niedrigster Stufe nach und nach das gesamte heiße Wasser in die vermengten Zutaten geben. Es sollte so lange gerührt werden, bis eine glatte teigige Masse entsteht.
- Gießen Sie nun das Öl nach und nach zum Teig. Dabei entscheiden Sie selbst über die Konsistenz der Knete.
- Sobald Sie mit der Knete zufrieden sind, den Teig per Hand in Form bringen. In verschließbaren Plastikschränseln oder Zipper-Beuteln ist die Knete im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

➔ [helpster.de](https://www.helpster.de)





Tipp: Nachhaltigkeit

Holz ist ein natürlicher, nachwachsender Rohstoff und daher sehr zu empfehlen. Besonders fair zur Umwelt sind Produkte mit dem FSC-Siegel. Es garantiert, dass das Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt.



Im Federmöppchen

Die kleinen Stiftetaschen werden häufig mit der Schultasche mitgeliefert und sind meist aus Kunststoff. Besonders schön und haltbar sind jedoch Möppchen aus Leinen oder Jute. Richtig spannend wird es beim Inhalt. Erstklässler*innen lieben bunte Stifte, aber sie kauen auch gerne darauf herum. Die Stifthüllen und manche Farben enthalten diverse gesundheitsschädliche Stoffe. Wie gut, dass es Alternativen gibt!

Unlackierte Blei- und Buntstifte

Groß ist die Auswahl an unlackierten Stiften aus Holz. Bei guten Blei- und Buntstiften brechen auch die Minen nicht so leicht. Nach häufigem Anspitzen zu kurz geratene Stifte lassen sich mit einem praktischen Stifteverlängerer noch ein wenig länger nutzen. Besonders gut in den kleinen Händen liegen Stifte, die dreieckig geformt sind.

Fasermaler

Filzstifte werden in kunterbunten Farben angeboten. Leider trocknen die Stifte schnell aus und die Kunststoffhüllen landen im Müll. Buntstifte mit hohem Wachsanteil und Trocken-Textmarker leuchten fast ebenso schön.

Wachsmalstifte

Mit ihren kräftigen Farben gehören sie zu den Favoriten. Sie gibt es mit natürlichem Bienenwachs und künstlichen Wachsen. Leider ist der Hinweis „mit Bienenwachs“ nicht automatisch ein Zeichen für besonders hohe Qualität. Die Zeitschrift ÖKO-TEST empfiehlt regelmäßig gute Produkte. Oft ist das positive Testergebnis auf der Verpackung zu finden.



Füller

Der erste Füller ist etwas Besonderes. Schön und langlebig sind Schreiblernfüller aus Holz oder aus Metall, die nicht mehr kosten als Kunststofffüller. Um Tintenpatronen zu sparen, gibt es nachfüllbare Patronen (sogenannte Konvertermodelle).

Radiergummi

Prima radieren lässt es sich mit Ratzeummeln aus Kautschuk. Die meisten Radiergummis sind jedoch aus dem Kunststoff PVC und enthalten große Mengen ungesunder Weichmacher. Viele riechen auch besonders intensiv und verleiten durch Form und Farbe zum Lecken und Kauen.

Lineal

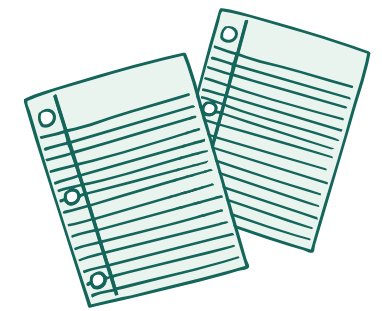
Lineale aus Holz oder Metall sind zu empfehlen. Sie sind stabiler als die aus Plastik.

Anspitzer

Anspitzer aus Holz oder Metall sind besonders langlebig, da sie robust verarbeitet sind und die Klingen bei Bedarf ausgetauscht werden können. Ideal ist es, wenn sie über einen Behälter verfügen, der die Späne auffängt und so für Sauberkeit beim Spitzen sorgt.

Papier

Schule ohne Papier geht nicht. In fast jedem Schulfach werden Hefte, Schreib- oder Zeichenblöcke genutzt. Aber wussten Sie schon, dass jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich 250 Kilogramm Papier pro Jahr verbraucht? Dies entspricht der Papiermenge eines Harry Potter-Bandes pro Tag. Leider besteht das meiste Papier, das bei uns verkauft wird, aus Frischfaserpapier. Dafür müssen eine Menge Bäume gefällt werden. Aber es geht auch anders!



Umweltfreundliche Schulhefte

Umweltfreundliche Schulhefte sind aus 100 Prozent Recyclingpapier. Das bedeutet, sie wurden aus Altpapier hergestellt. Das Papier ist glatt, tintenfest und hell. Sie sind auch nicht teurer als Hefte aus Frischfaserpapier. Da gibt es wirklich gar keinen Grund, etwas anderes zu kaufen. Am einfachsten erkennt man sie am Blauen Engel.

Darauf achten

Auf manchen Heften, Blöcken oder Packungen mit Kopierpapier sind von den Herstellern selbst verliehene „Öko-Symbole“ wie Bäume oder Blätter zu finden. Auch mit „chlorfrei gebleicht“ wird geworben. Das Papier ist aber auf jeden Fall aus frischem Holz hergestellt. Das gilt leider auch für Papier mit dem „FSC-Siegel“. Für bestes Recyclingpapier muss man sich eigentlich nur ein Zeichen merken: den Blauen Engel.

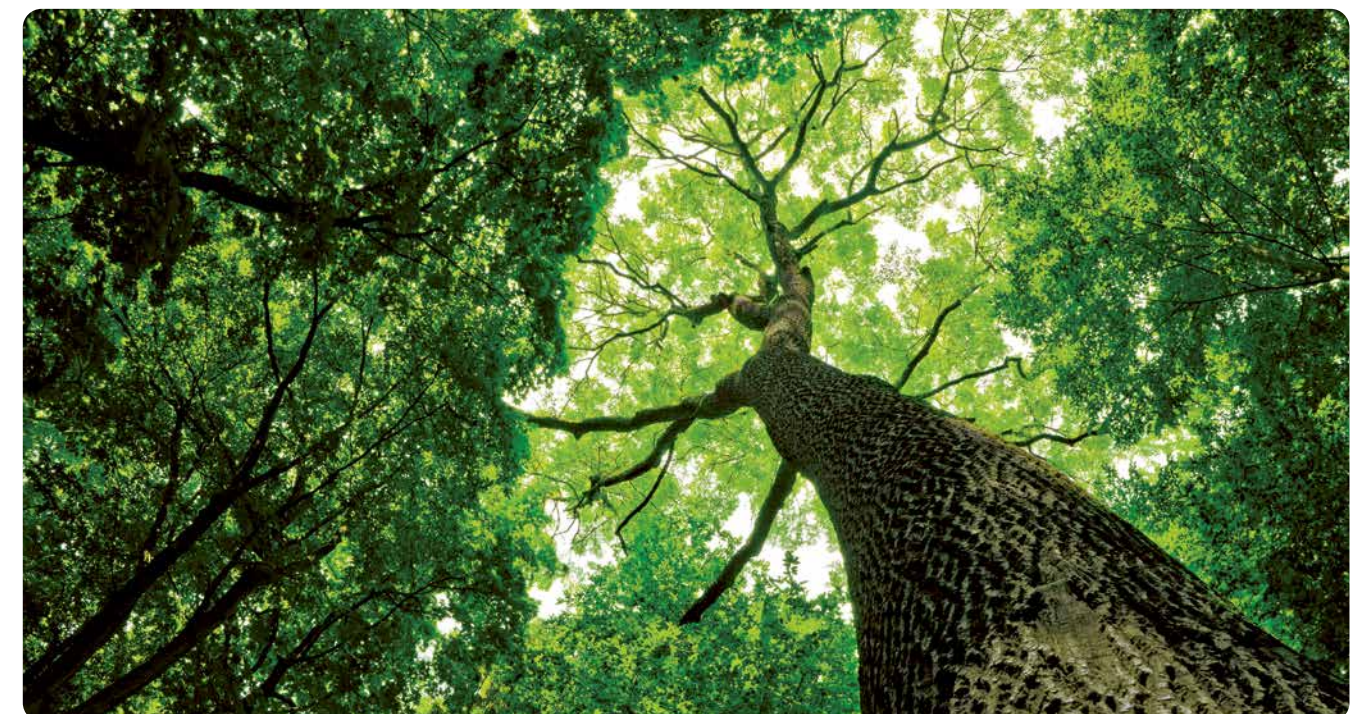
Der Blaue Engel

Der Blaue Engel ist ein Umweltzeichen, das von einer unabhängigen Jury unter Beteiligung des Umweltbundesamtes und des Bundesumweltministeriums vergeben wird. Bei der Produktion müssen strenge Vorgaben zum Schutz der Umwelt eingehalten werden.

Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Altpapier und erfüllt die gleichen technischen Anforderungen wie Frischfaserpapier.

Idee: Kreativ geschützt

Originelle Umschläge lassen sich aus Geschenkpapier, Postern oder Kalenderblättern für Hefte und Bücher basteln. Wer braucht da noch Kunststoffhüllen?



Trennen ist gut - vermeiden ist besser

Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht. Schon beim Einkauf am besten auf wenig Verpackungsmaterial achten. Wer langlebige Produkte kauft, verbraucht weniger wertvolle Rohstoffe und Energie für die Herstellung. Das spart langfristig Geld, schützt die Umwelt und unser Klima.

In der Schule

Brotdose

Für Pausenbrot und Obst gibt es schöne und haltbare Brotdosen. Damit kann auf Plastik- oder Papiertüten und auf Alufolie verzichtet werden.

Getränkeflasche

Wieder befüllbare Flaschen aus bruchsicherem Material sind ideal für das Pausengetränk. Bitte keine Einwegflaschen, Getränkedosen oder Getränkepäckchen benutzen.

Papier, Stifte und Co.

Beim Einkauf von Schreib-, Mal- und Bastelmaterialien möglichst zu abfallarmen und umweltschonenden Produkten greifen. In diesem Heft gibt es viele gute Tipps dafür.

In der Freizeit

Einkaufen

Einwegtüten sind praktisch, belasten aber die Umwelt ganz enorm. Einfach eine Tasche oder einen Korb von zu Hause für den Transport mitnehmen. Eine zusammengelegte Stofftasche passt überall mit rein – für den spontanen Einkauf.

Batterien und Akkus

In Spielzeug und Fernbedienungen sind oft Batterien zu finden. Viel besser für die Umwelt ist Spielzeug ohne Batterien oder wenigstens mit Akkus. Sie können mit einem Ladegerät immer wieder aufgeladen werden. Das spart Geld und reichlich problematischen Abfall. Leere Batterien oder kaputte Akkus in den grünen Sammelboxen im Geschäft oder bei Recycling-Stationen oder Wertstoffhöfen entsorgen.

Geburtstagsfeier

Bitte kein Einweggeschirr benutzen! Die Getränke für die Geburtstagsfeier sollten in Mehrwegflaschen gekauft werden. Auch die Lebensmittel müssen nicht aufwendig verpackt sein (keine einzeln verpackten Miniportionen!).



Idee: Tauschen statt kaufen

Aus der Lieblingsjeans rausgewachsen oder das rote T-Shirt gefällt nicht mehr? Viel zu schade für den Container! Durchforstet zusammen mit euren Eltern euren Kleiderschrank und trifft euch mit Freund*innen zur Tauschparty. Das Anprobieren macht viel Spaß und ihr bekommt kostenlos „neue Klamotten“.

Aktiv für Nachhaltigkeit

Repair-Cafés

Repair-Cafés sind inzwischen weit verbreitet. Sie bieten kostenlose Hilfe beim Retten von defekten Kleingeräten an. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Ressourcen und schont damit unser Klima.



Infos den Repair Cafés
auf der Website
die-bremer-stadtreinigung.de

Bremer Aufräumtage

Die Bremer Aufräumtage sind Bremens größtes Umwelt-Mitmach-Event. Zehntausende Bremer*innen setzen sich jährlich für Bremens Umwelt und Stadtsauberkeit ein. Gemeinsam sammeln wir Müll und zeigen damit echte Bremenliebe. Denn wer Bremen liebt, sammelt mit!



Infos und Termine
auf der Website
die-bremer-stadtreinigung.de



Wo gibt es was?

Wenn der Laden um die Ecke ein gewünschtes Produkt nicht hat, lässt sich vieles schnell und einfach im Internet bestellen. Das funktioniert prima bei Artikeln wie Recyclingpapier oder Buntstiften. Der Ranzen, der Schreibtisch oder auch der Schreibtischstuhl begleiten Ihr Kind für viele Jahre und sollte gut zu Ihrem Kind passen. Der Fachhandel vor Ort hilft mit Beratung.



Schreibtische & Stühle

Gute Schreibtische und Stühle sind nicht günstig. Sie sind vorwiegend im Fachhandel und selten als Schnäppchen zu finden. Da die Markenprodukte aber auch sehr robust und haltbar sind, lohnt sich die Suche nach gut erhaltenen, gebrauchten Exemplaren:

- im Freundeskreis
- Kleinanzeigen online oder in der Tageszeitung
- am Schwarzen Brett im Supermarkt
- am Schwarzen Brett im Internet
bremen.de

Sicherer Schulweg

Gute und sichere Fahrräder bekommen Sie im Fachhandel mit kompetenter Beratung. Da Kinder so schnell wachsen, sind hochwertige, gut erhaltene Markenräder oft auch günstig gebraucht hier zu finden:

- im Freundeskreis
- beim Fahrradhändler
- Kleinanzeigen online oder in der Tageszeitung
- am Schwarzen Brett im Supermarkt
- am Schwarzen Brett im Internet
bremen.de

Schulranzen & Sportbeutel

Da Ihr Kind den Ranzen „anprobieren“ muss, reicht es leider nicht, Angebote im Internet zu vergleichen. Achten Sie auch auf die DIN 58124 am Etikett. Entscheidungshilfen bieten auch Testergebnisse von ÖKO-TEST und Stiftung Warentest.

- Fachgeschäfte und Kaufhäuser mit Beratung

Schreibgeräte, Farben, Knete & Kleber

Hochwertige, schadstoffarme Utensilien zum Schreiben, Malen und Basteln gibt es zum Beispiel in:

- Schreibwarengeschäften
- Kaufhäusern
- teilweise in Drogerie- und Supermärkten
- Online-Versandhandel für öko-faire Produkte (Stichwortsuche „öko fair Schreibwaren“)

100% Recycling-Papier

Die Auswahl an Heften, Schreib- und Zeichen-Blöcken aus 100 Prozent Recyclingpapier ist zum Schuljahresanfang oft größer als während des Schuljahres. Hier sind sie erhältlich:

- Schreibwarengeschäfte
- Kaufhäuser
- Drogerie- und Supermärkte
- Bio- und Naturkostläden
- Postfilialen

Schwieriger kann es werden, ein Notenheft oder ein Oktavheft aus 100 Prozent Recyclingpapier zu bekommen. Aber auch dafür gibt es Lösungen:

- Klassen-Sammelbestellung beim Handel vor Ort – oft mit Rabatt!
- Online-Versandhandel für öko-faire Produkte (Stichwortsuche „öko fair Schreibwaren“)

Vielleicht gibt es an der Schule auch eine Schülerfirma, die öko-faire Schulartikel verkauft. Wenn nicht, das Landesinstitut für Schule kennt sich mit Schülerfirmen aus.

lis.bremen.de

Gesundes Pausenbrot

Frische (Bio-)Lebensmittel kaufen Sie am besten auf den verschiedenen Märkten. Sie werden aber auch hier fündig:

- Einzelhandel
- Supermarkt
- Bioläden
bioeinkaufen.de (Bioläden und Märkte in Ihrer Nähe)

Öko-faire Kleidung, Spiele & Bälle

Öko-faire Produkte gibt es in Bremen in vielen Geschäften und natürlich im Internet. Sehr übersichtlich zusammengestellt sind alle Adressen unter „Konsum mit Köpfchen“ komiko-bremen.de

Zusätzlich werden Sie auch hier fündig:

- fair-in-bremen.de
- fair-einkaufen-brhv-cux.de
- gepa-shop.de
- Weltladen Bremen GmbH, Ostertorsteinweg 90
weltlaeden.de/bremen
- Weltladen Bremerhaven, Bürgermeister-Smidt-Str. 146
weltlaeden.de/bremerhaven

Projekte zum Klimaschutz an Schulen



Gemeinsam für die Zukunft: Unsere Schule wird Klimaschule!

Nachhaltige Entwicklung bedeutet, heute so zu handeln, dass auch morgen noch eine lebenswerte Welt möglich ist. Auch Schulen können mitmachen. Zum Beispiel mit dem Plan, klimaneutral zu werden.

Den Schüler*innen wird dadurch nicht nur ermöglicht, sich aktiv für das Klima zu engagieren, sondern sie erfahren direkt und unmittelbar Erfolge, die sie selbst angeschoben haben. Dabei geht es um einen ganzheitlichen, partizipativen Ansatz, bei dem alle mitmachen: Kinder, Lehrkräfte, Eltern und die Schulleitung.

Ob Energiesparen, Müllvermeidung oder grüne Schulhöfe oder klimafreundliche Klassenfahrten: Jede Idee ist willkommen, und jede Schule kann Vorreiterin werden.

In Bremen haben bereits einige Schulen gezeigt, was möglich ist. Ob der Bau einer Überdachung des Fahrradständers, die deutliche Reduzierung des Papierverbrauchs sowie Maßnahmen zur Entsiegelung des Schulhofes und Anlage einer Wildblumenwiese oder die Einführung von Klima-Scouts – das alles sind Beispiele von Schulen, die bereits erfolgreich beim Projekt „Klimaschule“ von energiekonsens mitgemacht haben.

Für alle Schulen, die sich selbst auf den Weg machen wollen, hat energiekonsens den neuen Praxisleitfaden „**Schulen auf dem Weg zur Klimaneutralität - Den Wandel in Schule und Gesellschaft gestalten**“ herausgebracht. Er zeigt, wie Schulen ihren individuellen Weg in sechs Schritten gehen können und selbst Klimaschutzpläne entwickeln – mit klaren Zielen und Maßnahmen. Von einer Bestandsaufnahme, über das Erstellen eines CO₂-Fußabdruckes bis zum Entwickeln eines Klimaschutzplan, bestehend aus kurz-, mittel- und langfristigen Zielen.

Und: Klimaschutz ist kein Extra, das „irgendwie noch dazu“ kommt. Er kann Spaß machen, verbindet Menschen und schafft neue Lern- und Erlebnisräume für die ganze Schule. Und er zeigt auch: Niemand muss perfekt starten – wichtig ist, **überhaupt anzufangen**.

Der Praxisleitfaden

Der Praxisleitfaden bietet eine klar strukturierte Orientierung:

- sechs verständliche Schritte auf dem Weg zur Klimaschule,
- Praxisbeispiele aus Bremer und Bremerhavener Schulen,
- Checklisten, Vorlagen und QR-Codes,
- Anregungen für Beteiligung und gute Zusammenarbeit.

Sie sind am Praxisleitfaden interessiert, haben Fragen oder möchten sich beraten lassen, wie Ihre Schule zur Klimaschule wird?

Melden Sie sich gern hier: institutionen@energiekonsens.de

Der Praxisleitfaden wird gefördert vom:

Förderverein
der Klimaschutzagentur energiekonsens e.V.



Ein gemeinsames Projekt von:



Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft



Freie Hansestadt Bremen

Der Senator für Kinder und Bildung



Freie Hansestadt Bremen



immobilien bremen

Alle öffentlichen Schulen im Land Bremen beteiligen sich am Klimaschutzprojekt 3/4plus und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, Energie- und Wassersparen. Das Projekt unterstützt die Schulen bei der Umsetzung von gering-investiven und nicht-investiven Maßnahmen. Öffentliche Schulen, die Energie und Wasser sparen oder die Klimaschutz-Angebote von 3/4plus wahrnehmen, erhalten in der Regel von der Bildungsbehörde eine Prämie zur freien Verfügung.



Unsere Ziele

Schüler*innen und Lehrkräfte tragen durch bewusstes energiesparendes Verhalten zum Klimaschutz bei und sparen Ressourcen.

Unsere Wege

Die Schüler*innen übernehmen Verantwortung für den Energie- und Wasserverbrauch der eigenen Schule. Lehrkräfte bekommen fachliche und didaktische Hilfen bei der Vermittlung von Umweltthemen im Unterricht. Hausmeister*innen sorgen mit einer optimalen Einstellung der technischen Anlagen für einen sparsamen Betrieb.

Angebot

Die pädagogischen Angebote finden in der Regel in der Schule statt, werden von Kooperationspartnerschaften betreut und orientieren sich an den Kriterien der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) und der Nachhaltigkeitsziele (SDGs) der UNESCO. Die Aktivitäten in den Grundschulen sind kostenfrei.



Kontakt

3/4plus-Projekt

c/o energiekonsens
Hille Heumann-Klemm
Tel. 0421/37 66 71 55
heumann-klemm@energiekonsens.de

Pädagogik

Katja Muchow
Tel. 0421/70 00 245
katja.muchow@bund-bremen.net

Helen Oelgeklaus

Tel. 0421/79 00 250
helen.oelgeklaus@bund-bremen.net

Liegenschaften und Bewirtschaftung Schule

Tammo Meinen
Tel. 0421/361 32351
tammo.meinen@bildung.bremen.de



Tip: Nachhaltigkeit

Es gibt unterschiedliche Angebote für verschiedene Schulstufen. Für die Grundschule finden alle Angebote in der Schule statt und sind kostenfrei, für die weiterführenden Schulen gibt es Angebote in- und außerhalb der Schule, die meisten davon sind ebenfalls kostenfrei.



Infos zum Thema auf der Website 34plus.de

Energie- und Wasserdetektiv*innen

Im Unterrichtsangebot „Energie- und Wasserdetektiv*innen“ ermitteln die Kinder Strom-, Wasser- und Wärmeverbrauch. Sie werden spielerisch für verdeckte Energie- und Wasserverfresser in der Klasse sowie im Schulgebäude sensibilisiert. Als ausgebildete „Energiedetektiv*innen“ haben die Schüler*innen von nun an gemeinsam mit Lehrkräften und Hausmeister*innen ein Auge auf den Umgang mit den kostbaren Ressourcen Strom, Wärme und Wasser.

Die Kinder lernen, Verantwortung für den eigenen Energie- und Wasserverbrauch zu übernehmen und auch die Mitschüler*innen zum Nach- und Mitmachen zu motivieren. 3/4plus stellt für das Projekt Material zur Verfügung.

Durch das Nutzungsverhalten lassen sich je nach Gebäude 5 bis 15 Prozent Energie und Wasser sparen. Denn auch Kinder können zum Energiesparen beitragen:

Licht aus!

Keiner mehr im Raum? Dann machen wir das Licht aus.

Lüften

Fenster auf für frische Luft, das muss sein. Damit nicht so viel Wärme verloren geht, drehen wir einfach die Heizung so lange runter. Querlüften und nicht Dauerkipp heißt hier die Devise.

Tropfende Wasserhähne

Der Wasserhahn geht nicht mehr richtig zu und tropft? Da sagen wir doch gleich unserer Lehrerin oder unserem Lehrer Bescheid. Dann kann der/die Hausmeister*in das reparieren.

Etwas für Kinder

1. „Mini-Detektivfrage“ (Energie & Wasser)

Eine Frage, die die Kinder sofort beantworten können.

Detektivfrage:

Welche Sache im Klassenzimmer verbraucht Energie, auch wenn niemand da ist?

A: Die Stühle

B: Die Lampe

C: Die Tafel

(Richtige Antwort: B)

2. „Das schaff ich!“ – Mini-Zielkarte

Eine kleine Box mit einem einfachen Tagesziel.

Mein Klimaziel für heute:

„Ich mache das Licht aus, wenn ich den Raum verlasse.“

3. „Such mal!“ – Mini-Wimmelauftrag

Ein Mikro-Wimmelbild-Text, der die Kinder animiert.

Beispiel:

Finde im Klassenzimmer/oder zu Hause drei Dinge, die Strom brauchen.

Klimaschutz für die ganze Familie

Ob Mobilität, Konsum oder Ernährung – in allen Lebensbereichen können wir uns klimabewusst verhalten.

Neue Dinge ausprobieren, Spaß haben und das Klima schützen, das geht perfekt zusammen, denn Klimaschutz fängt oft im Kleinen an und alle können mitmachen.



Mehr ausschalten

Kühlschrank

Stellen Sie Ihren Kühlschrank richtig ein: Bei sieben Grad bleiben Ihre Lebensmittel frisch, eine niedrigere Temperatur verbraucht nur mehr Strom.

Spülmaschine

Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Geschirrspülmaschine. Das braucht zwar etwas länger, aber das Geschirr wird genauso sauber – auch ohne Vorspülen.

Waschmaschine

Eine Wäsche auf 30 Grad braucht bis zu 40 Prozent weniger Strom als eine 40 Grad Wäsche.

Standby

Mit einer Steckerleiste können Sie viele Geräte auf einmal ganz ausschalten, so verbrauchen Geräte keinen Strom mehr im Standby.

Mehr unverpackt

Einkauf

Obst und Gemüse muss nicht extra verpackt werden, sondern kann lose oder in wiederverwendbaren Gemüseboxen mitgenommen werden.

Essen

Ein leckeres Mittagessen zum Mitnehmen? Nutzen Sie einen eigenen Becher oder Dose.

Mehr Ökostrom

Falls bei Ihnen noch nicht Ökostrom aus der Steckdose kommt: Den Stromanbieter oder Tarif zu wechseln ist ganz einfach und dauert nicht lange.

Mitmachen!

Immer mehr Menschen setzen sich aktiv fürs Klima ein und lassen dabei Orte entstehen – #senkmale – die zeigen, wie Klimaschutz in die Tat umgesetzt werden kann. Wer sich auch mehr im Klimaschutz einbringen möchte, findet über die interaktive Senkmal-Karte tolle Klimaschutz-Orte an denen jeder gemeinsam mit anderen Klimaschützer*innen viel bewegen kann!



Interaktive
Senkmal-Karte



Weitere
Klimatipps



Tipp: Ab in die Zukunft

Schon von Moin 2038 gehört? Bis 2038 will das Land Bremen klimaneutral sein. Wie kann man sich das vorstellen?



Hör doch mal rein,
wie es sich im Jahr
2038 lebt!



energiekonsens

energiekonsens ist die gemeinnützige Klimaschutzagentur für das Land Bremen und wurde im Mai 1997 gegründet. Unsere Angebote sind genauso vielfältig wie die Möglichkeiten, CO₂ einzusparen.

Unser Ziel

Wir haben ein klares Ziel: sinkende CO₂-Emissionen und mehr Klimaschutz in Bremen und Bremerhaven.

Unsere Arbeit

Als Wegweiser für mehr Klimaschutz stehen wir Einrichtungen, Privatpersonen und Unternehmen deshalb beratend zur Seite und informieren, wie sie ihren CO₂-Fußabdruck mit Hilfe von erneuerbaren Energien, Energieeffizienzmaßnahmen und nachhaltigen Verhaltensweisen reduzieren können.

Weil Klimaschutz nur gemeinsam funktioniert, arbeiten wir mit vielen engagierten Akteur*innen zusammen in zahlreichen Projekten, Netzwerken und Kampagnen in Bremen und Bremerhaven.

Unsere Angebote

Unserer Angebote richten sich an öffentliche und private Einrichtungen wie Schulen und Kitas, an Privathaushalte, Unternehmen und Bauschaffende im Land Bremen.



KLIMASCHUTZ



Kontakt

Bremer Energie-Konsens GmbH
Am Wall 172 / 173
28195 Bremen
Tel. 0421/37 66 71-0
info@energiekonsens.de



Infos zum Thema
auf der Website
energiekonsens.de

Impressum

Herausgeber

Bremer Energie-Konsens GmbH
Am Wall 172/173
28195 Bremen
Tel.: 0421/37 66 71-0
info@energiekonsens.de
energiekonsens.de

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:

Martin Grocholl

Konzeption und Redaktion

Hille Heumann-Klemm, energiekonsens (Redaktionsleitung)
Maike Kristina Harich, Kommunikationsberatung
Dr. Nicole Murray, Bremer Umwelt Beratung e. V.

Gestaltung

Svenja Kerkhoff, Achim
handwerk-sk.de

Druck

BerlinDruck GmbH + Co KG, Achim
Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage

Gesamtauflage Bremen und Bremerhaven: 11.000
Dezember 2025

Stand

Schuljahr 2026/2027

Bildnachweise

©Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft, Fotograf: Tristan Vankann: 3
©Senator für Kinder und Bildung, Fotograf: Michael Schnelle: 3
Vernetzungsstelle Schulverpflegung: 7
energiekonsens, Fotograf: Karsten Klama: 13
3/4plus: 22, 23
Beate Ulich: 25 (oben)
energiekonsens: 25 (unten)

Adobe Stock:

feinfarben (S. 3), anaumenko (S. 6, links),
Alexander (S. 6, rechts), fannybuddies (S. 10),
Yantra (S. 15, links), omue (S. 15, rechts),
Qyzz (S. 16, oben), Claudia Paulussen (S. 16, unten),
vovan (S. 17), auremar (S. 18), Picture-Factory (S. 19),
pressmaster (S. 20)

energiekonsens.de/schulstartbroschuere

Partner*innen & Akteure für Klimaschutz im Land Bremen

¾ plus

Das Klimaschutz- und Energiesparprogramm unterstützt Schulen im Land Bremen, die CO₂-Emissionen zu minimieren, ihre Betriebskosten zu senken und ein Bewusstsein für klimafreundliches Handeln zu schaffen.

34plus.de

ADFC – Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Der ADFC setzt sich als verkehrspolitischer Verein und weltgrößter Interessenverband für die Förderung des Radverkehrs ein. Er bietet ein vielfältiges Fahrrad- und Mobilitätsangebote für Schulen, Kinder, Jugendliche und Familien.

bremen.adfc.de

bremen.global e.V.

Im Bremer entwicklungspolitischem Netzwerk haben sich Vereine und Gruppen zusammengeschlossen, die zu Themen der globalen Gerechtigkeit arbeiten. Sie bieten Bildungs- und Informationsangebote für Kinder, Jugendliche, Familien und Schulen, um globales Lernen, Menschenrechte und faire Wirtschafts- und Umweltstrukturen.

ben-bremen.de

biz – Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und Entwicklung

Das biz ist ein Informations-, Beratungs- und Veranstaltungszentrum zu nachhaltiger Entwicklung und Menschenrechten und bietet dazu vielfältige Bildungsangebote und Materialien für Schulen.

bizme.de

Bremer Umwelt Beratung e.V.

Die Bremer Umwelt Beratung e. V. berät anbieter- und produktunabhängig zu Umwelt, Klimaanpassung und Wohngesundheit – und bietet zudem Repair-Cafés an, bei denen defekte Elektro-Kleingeräte gemeinsam mit Fachleuten repariert werden können: eine Ressourcenschutz- und Nachhaltigkeitsinitiative.

bremer-umwelt-beratung.de

BUND Bremen

Der BUND Bremen setzt sich als Umwelt- und Naturschutzverband für Klima-, Arten- und Meeresschutz ein und bietet vielfältige Naturerlebnis- und Umweltbildungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien und Schulen.

bund-bremen.net

Die Bremer Stadtreinigung

Die Bremer Stadtreinigung sorgt für eine saubere und lebenswerte Stadt und bietet im Rahmen der „Mission Orange“ auch zahlreiche kostenfreie Umweltbildungs- und Mitmachangebote. Dazu gehören Aktionen wie die Bremer Aufräumtage und der Kippen-Marathon sowie dauerhafte Angebote wie der Lernort „Tour Global“, Lernkoffer für Kita und Grundschule und Repair Cafés in den Stadtteilen.

die-bremer-stadtreinigung.de

Die Villa – Naturerlebnis und Umweltbildung

„Die Villa“ ist ein Naturerlebnis- und Umweltbildungszentrum in Bremerhaven, das im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) vielfältige Naturerfahrungen und Lernangebote für Kinder, Jugendliche, Familien sowie für Schulen und Kitas bereitstellt und einen achtsamen Umgang mit Mensch, Tier und Natur fördert.

afz-dievilla.de

KlimaWerkStadt Bremen

Die KlimaWerkStadt ist ein offener Ort zum Reparieren, Selbermachen und Lernen. Mit Reparatur-Café, Workshops, Material-Fundus und Bildungsangeboten bietet sie für Kinder, Jugendliche sowie Familien und Schulklassen Workshops, wie nachhaltiger Konsum, Ressourcenschonung und Energienutzung gelingen können.

klimawerkstadt-bremen.de

Nord-Süd-Forum Bremerhaven e. V.

Das Nord-Süd-Forum Bremerhaven ist ein Bündnis engagierter Gruppen und Einzelpersonen, die sich mit globaler Gerechtigkeit, Menschenrechten, Umwelt- und Klimafragen auseinandersetzen. Es betreibt das lokale Eine-Welt-Zentrum, organisiert Bildungs- und Informationsangebote, Lernparcours zu globalen Themen sowie Veranstaltungen und Aktionen rund um Nachhaltigkeit, Migration, Fairen Handel und gesellschaftliche Teilhabe.

nord-sued-forum.de

Umwelt Bildung Bremen

Umwelt Bildung Bremen bündelt die Aktivitäten der außerschulischen Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung in Bremen und unterstützt durch Förderprogramme, Beratung und Kooperationen vielfältige Lernorte und Bildungsprojekte für Kinder und Jugendliche.

umweltbildung-bremen.de

Verein SozialÖkologie e. V.

1987 wurde der Verein SozialÖkologie e.V. von engagierten Verbraucher*innen und ökologisch wirtschaftenden Landwirt*innen gegründet und setzt sich seitdem für ökologische Landwirtschaft und eine nachhaltige Ernährung ein. Mit vielfältigen Bildungs- und Erlebnisangeboten für Kinder, Jugendliche, Familien sowie für Schulen und Kitas macht der Verein die Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft, Umwelt und Ernährung anschaulich erfahrbar.

verein-sozialoekologie.de

energiekonsens ist die gemeinnützige Klimaschutzagentur für das Land Bremen und hat ein klares Ziel: sinkende CO₂-Emissionen

Als Wegweiser für mehr Klimaschutz stehen wir Unternehmen, Einrichtungen und Privatpersonen deshalb beratend zur Seite und informieren, wie sie ihren CO₂-Fußabdruck mit Hilfe von erneuerbaren Energien, Energieeffizienzmaßnahmen und nachhaltigen Verhaltensweisen reduzieren können.

Weil Klimaschutz nur gemeinsam funktioniert, arbeiten wir mit vielen engagierten Akteur*innen zusammen in zahlreichen Projekten, Netzwerken und Kampagnen in Bremen und Bremerhaven. Unsere Arbeit übersetzt globale, nationale und landesweite Klimaschutzziele in lokale Zusammenhänge und unterstützt Menschen dabei, aktiv zu werden.

Bremen

Am Wall 172/173
28195 Bremen
Tel.: 0421/37 66 71-0
info@energiekonsens.de

Bremerhaven

Deichstr. 23a
27568 Bremerhaven
Tel.: 0471/30 94 73-70
bremerhaven@energiekonsens.de